



## Obst und Gemüse Challenge



Haben Sie heute schon Obst oder Gemüse gegessen? Vielleicht eine Banane oder Karotte? Oder mögen Sie doch eher Drachenfrucht, Himbeeren oder Avocado?

Das Angebot an Obst und Gemüse ist überwältigend und die Vielfalt scheint fast grenzenlos! In beidem steckt zudem noch allerlei Gutes, wie Vitamine, Mineralstoffe und pflanzliche Aromen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu sich zu nehmen. Na, dann los!

Wir orientieren uns an der Empfehlung der DGE und gehen noch einen Schritt weiter. Versuchen Sie in dieser Wochenchallenge am Tag **mehr** als fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Welche Sorte ist dabei egal. Hauptsache es schmeckt Ihnen! Auf 800 g insgesamt sollten Sie am Ende des Tages kommen!

**Sie haben keine Küchenwaage zur Hand? Kein Problem! Hier zwei Beispiele:**

- 800g = ein gut gefüllter Hauptspeisenteller *oder* sechs volle Tassen mit Obst und Gemüse



Erfahren Sie hier mehr über gesundes Obst und Gemüse!

<https://fitbase.de/spargelzeit>

<https://fitbase.de/gesunde-ernaehrung>



## Obst und Gemüse Challenge

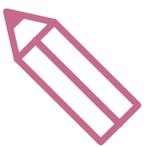
### **Selbst wenn man es vielleicht nicht erwartet, auch diese Produkte zählen!**

- Avocado
- Frische Kokosnuss (Milch und Raspeln leider nicht)
- Frische Maiskolben
- Selbst geschnittene oder geröstete Kartoffeln

Sie haben Lust Ihre Challenge noch zu erweitern? Versuchen Sie Obst und Gemüse saisonal und regional einzukaufen. Also ab auf den Wochenmarkt!

Viel Erfolg bei der Wochenchallenge und bleiben Sie gesund!

Tragen Sie in folgende Tabelle, wie viel Obst und Gemüse Sie an den einzelnen Tagen zu sich genommen haben. Machen Sie sich zudem gerne Notizen – welche Sorten essen Sie am liebsten? Planen Sie Ihren Einkauf!



## Obst und Gemüse Challenge

Tag	Ziel: 800 g Obst und Gemüse essen erreicht?	Notizen. Einkaufsliste.
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		